

我们的旅游团滞留在宜昌等候长途汽车。有对老夫妻的女儿正在泡方便面给父母吃时，导游与众人过来讯问我们是否也带小辈来，我们答曰：“没有啊。”由于一向来我们从未想过这个问题，这才心存疑虑起来了。经过一段时间汽车的颠簸到宜昌另处的船码头，过江时要走上一座用塑料搭的贴在水面的浮桥，那桥人走上去左右上下的摇晃着，我与他刚踏上去便吓得停下了！此时我便明白了导游问我们是否有子女陪同的深意了。他已八旬开外，我也近八旬了，这点年纪报名游三峡恰恰应了苏州人的俗语：“买了咸鱼放生——不知死活。”

仅一秒钟，忽地一只温暖而有力的手从我的腋下插了进来，将我裹挟着向前：我急切地找老伴，不知何时，老伴手里最重的提包已到了旁边一位头发也已斑白的老伯手中的了，从交谈中得知，扶我的那位阿姨姓陈，她也是古

稀之人，闻言，我臊得脸红到了脖子上。那位帮我老伴拎包的是她的老伴。从此一路上我们便常由她们这对老夫妻来照顾了！

另外，要提的是令我难以忘怀一只脏兮兮的小手！我们这次旅游团有特点：那就是孩子多。一路上吵吵闹闹，喧哗声声，很少有消停的时候。我们老两口一向清静惯了，所以对此在心里略有些厌烦。

有次，大家依次下汽车，轮到我刚跨出车门时，有二三只准备扶我的手正伸向我，蓦地我惊喜地发现在这二三只大手略后些竟有只脏兮兮的、怯生生的小手！顺手望去是位靠十岁的小男孩，稚气的眼神里自然透露出了某些渴望……我急忙伸手去紧握住他的那只小手，并用微笑和点头向其他两位成人打个招呼。成人们理解地走开了。说实话，那只小手是远不及我们自己有些，我一手拉着这只小手，另一只手用力拉住了车门

星期天在家看电视，看的是一部连续剧。剧集中间休息时照例是广告插播时段，这个我是有心理准备的，孰料那天竟然在几分钟之内一口气连播了八九条酒类广告。

企业花钱为自己的产品吆喝并无不可，所吆喝的酒有生产许可证，企业也具有合法的广告发布主体资格，拿得出真实、合法、有效的审查证明文件，似乎表明造酒企业在媒体上做酒类广告无可非议。然而请看看另一组数字：据公安部交管局统计，截至四月二十日今年全国范围已查处酒后驾驶违法行为十一万六千六百六十六件，其中醉驾一点六万件……因酒后驾车导致伤亡的恶性案件依然时有发生，酒广告客观上充当了把薪助火的角色。

虽不能断言酒广告和酒违法行为有百分之几的因果关联，但终究摆脱不掉干系吧？大多数香烟也是合法生产的，但因为可能对其消费者造成健康损害，烟草企业难逃最大的嫌疑，结果怎么样？国家明令禁止

来一个『限酒广告令』如何？

廖少颇

（版面），全年酒类广告总计播出不得超过多少分钟（版面）。当然真正执行起来还得『全国一盘棋』，由国家广电部门和新闻出版主管部门加上工商等部门共同推动和监督才能做到，否则企业打一枪换一个地方，限酒广告令终将成为一句空话。

因为有个黄桥亲戚，所以就与黄桥烧饼结缘不浅。

亲戚间来往，总是要捎带些礼物的，礼物以地方的土特产为佳。比方我所在无锡，以酱排骨、小笼包和油面筋闻名，捎带些给外埠的亲朋好友很受欢迎，实惠好吃，同理，我的黄桥亲戚也很以黄桥烧饼为荣的，探亲访友时手里拎上几盒像模像样的黄桥烧饼，到哪儿都受欢迎。

我对黄桥烧饼十分有好感，认为这种点心最为国粹、最符合中国人的口味了，有些像我老家苏州的蟹壳黄烧饼，却比之更为精美。苏州的蟹壳黄是那种嵌有葱和猪油的小油酥烧饼，表面撒有芝麻，热炉品尝，香脆肥肥。然则现在的人

对猪油有些忌讳，而蟹壳黄少了猪油就打了折扣。黄桥烧饼类蟹壳黄，却没有猪油，馅料种类很多，有葱油、肉松、鸡丁、香肠、白糖、橘饼、桂花、细沙等，口味有咸有甜有椒盐，油酥也用到妙处，撒有芝麻的饼的表皮就呈一层层的松酥，外松脆而内酥软，咬到中间就是鲜美可口的馅料，是很有期待、非常适意的。我问过老年朋友对黄桥烧饼的感觉，一致都说很合口味。况且，现在家庭微波炉普及，冷的黄桥烧饼放微波炉稍微转上一转，转到微脆带软，饼香四溢，跟热炉的黄桥烧饼没啥两样，但不宜加热过头，否则会焦硬难吃。

童年游戏——开大炮(剪纸) 彭敏敏

良的民族！

旅游结束后，令我时时在怀念着那只从我腋下伸进的、搀扶我的手，以及还有的那只墨黑的脏小手！

良的民

族！

旅游结束后，令我时时在怀念着那只从我腋下伸进的、搀扶我的手，以及还有的那只墨黑的脏小手！

才跨下了车，下车后，我将拉住的那只小手略向下顿一下，正式并尊敬地向他道谢：“谢谢你的搀扶！”我以为只要是帮助别人的人（包括孩子们在内），都应受到人们不折不扣的尊敬的，许是他得到了成人式的礼遇，便挺起了前胸，神气活现地微笑着离开了！

此后，每逢上下车或上、下船，总有那只小手在候着我，并搀扶我。

出门在外偏遇到了尴尬事，上船之前在宾馆就餐时老伴不慎吃坏了假牙，没了牙当然就只能吃半流质了。船上的餐厅比较简陋，食客多，不具备对个人照顾的条件。同桌的就餐者知道此事，不用打招呼，每人都尽可能地照顾我老伴了。只消我老伴坐下了，人们便将菜盆来个大调整，将豆腐、鸡蛋、南瓜、冬瓜……等质软的菜全部调整到了我老伴面前了。一桌萍水相逢的、不过刚认识的人，竟如此地和谐、友爱。窗外是船移景换，长江水拼命地从船舷旁向上蹦跳，想偷窥一下船舱里究竟在闹什么？船外是一幅幅连续的英雄壮丽、鲜灵活蹦的长江山水图；船舱内是萍水相逢者互相互爱人们的欢声笑语图：此时，不知是人们在欣赏长江，还是长江在欣赏人们？

我们三天的三峡之游终于在来自各省不相识人们的帮助下“牛吃蟹”似的完成了。我们在欣赏美景的同时深切体验到了不是亲人胜似亲人的心灵美了。也许，少数的同胞们确有人们所诟病的陋习，但从整个民族来讲，我们无愧是个伟大优秀、热情善

投放香烟广告。笔者本想建议也禁止播出酒类广告，转念一想自己有点脑子进水，不要说造酒企业万万不答应，恐怕有关官员出于税收（GDP）等考量首先就会拍案怒骂（某国字号官员不是就痛斥提倡控烟者是‘卖国’吗？）于是退而求其次，想到了可否来个『限酒广告令』。

笔者的具体建议是除了造酒企业应加强社会责任意识，主动减少投放酒类广告外，媒体应对此类广告加以限制，比如针对同一品牌限制每年播出广告不得超过多少条（次），合计不得超过超过多少分钟（版面）。当然真正执行起来还得『全国一盘棋』，由国家广电部门和新闻出版主管部门加上工商等部门共同推动和监督才能做到，否则企业打一枪换一个地方，限酒广告令终将成为一句空话。

七夕会美食情怀



童年游戏——开大炮(剪纸) 彭敏敏

良的民族！

旅游结束后，令我时时在怀念着那只从我腋下伸进的、搀扶我的手，以及还有的那只墨黑的脏小手！

良的民

族！

旅游结束后，令我时时在怀念着那只从我腋下伸进的、搀扶我的手，以及还有的那只墨黑的脏小手！

才跨下了车，下车后，我将拉住的那只小手略向下顿一下，正式并尊敬地向他道谢：“谢谢你的搀扶！”我以为只要是帮助别人的人（包括孩子们在内），都应受到人们不折不扣的尊敬的，许是他得到了成人式的礼遇，便挺起了前胸，神气活现地微笑着离开了！

此后，每逢上下车或上、下船，总有那只小手在候着我，并搀扶我。

出门在外偏遇到了尴尬事，上船之前在宾馆就餐时老伴不慎吃坏了假牙，没了牙当然就只能吃半流质了。船上的餐厅比较简陋，食客多，不具备对个人照顾的条件。同桌的就餐者知道此事，不用打招呼，每人都尽可能地照顾我老伴了。只消我老伴坐下了，人们便将菜盆来个大调整，将豆腐、鸡蛋、南瓜、冬瓜……等质软的菜全部调整到了我老伴面前了。一桌萍水相逢的、不过刚认识的人，竟如此地和谐、友爱。窗外是船移景换，长江水拼命地从船舷旁向上蹦跳，想偷窥一下船舱里究竟在闹什么？船外是一幅幅连续的英雄壮丽、鲜灵活蹦的长江山水图；船舱内是萍水相逢者互相互爱人们的欢声笑语图：此时，不知是人们在欣赏长江，还是长江在欣赏人们？

我们三天的三峡之游终于在来自各省不相识人们的帮助下“牛吃蟹”似的完成了。我们在欣赏美景的同时深切体验到了不是亲人胜似亲人的心灵美了。也许，少数的同胞们确有人们所诟病的陋习，但从整个民族来讲，我们无愧是个伟大优秀、热情善

投放香烟广告。笔者本想建议也禁止播出酒类广告，转念一想自己有点脑子进水，不要说造酒企业万万不答应，恐怕有关官员出于税收（GDP）等考量首先就会拍案怒骂（某国字号官员不是就痛斥提倡控烟者是‘卖国’吗？）于是退而求其次，想到了可否来个『限酒广告令』。

笔者的具体建议是除了造酒企业应加强社会责任意识，主动减少投放酒类广告外，媒体应对此类广告加以限制，比如针对同一品牌限制每年播出广告不得超过多少条（次），合计不得超过超过多少分钟（版面）。当然真正执行起来还得『全国一盘棋』，由国家广电部门和新闻出版主管部门加上工商等部门共同推动和监督才能做到，否则企业打一枪换一个地方，限酒广告令终将成为一句空话。

赤日炎炎，像所有的7月25日一样，这一天，世界上总会少了一些人，但其中有一位，他从未离去，至今仍在我们心中活着。现在，我们——话剧“永远的陶行知”剧组全体演职人员正攀登山崖之路，在一片静寂的烟云中，走近酣睡了66年的人。

眼前，是一块低矮的黑色石碑，上书53个人民团体立。圆形土墓，没有任何雕琢。陶行知一生为国家兴亡、教育事业而奔波，少有时间照顾家人。按照他生前的愿望，亲人在此与他永远相伴了。墓中葬着他的父亲陶位朝，秀才出身，曾在休宁县主持祖产享达官酱园。后破产，回歙县黄潭源村务农。陶行知幼时常跟父亲去县城卖柴卖菜。父亲支持他去美国留学，鼓励儿子以“十柴柴门一扇开”的精神筹款，使其成行。1915年1月，父亲去世，陶行知无钱回国奔丧，他悲之极，常借事勉强自己忘记，唯写诗寄哀思：“我欲忙，我欲忙，忙到忘时避断肠，几回心内伤！我欲忙，我欲忙，忘入梦中哭几场，醒来倍凄凉！”

母亲曹翠舫，为人缝补浆洗以补家用，后在崇一学堂帮佣。家中生活日渐艰难，陶母学会剃头，行知曾写诗：“这把刀，曾剃三代头，细数省下钱，换得两担

油。”为支持儿子搞平民教育，57岁的她拜孙子为师，学会识字写信。母亲不愿做寿，陶行知立志“做件不可磨灭的事业”，办晓庄师范，“作为送给母亲的寿面”。1933年冬，她为儿子缝了最后一个纽扣，进房跌倒，吐出了细弱又悠长的最后一口气。陶行知写“伤别”诗送亡母：“从此各西东，此生何日能再见？要问天公。”他用母亲人寿保险金买电影放映机送新安小学，让母亲遗爱永留人间。

妹妹文湜，早年守寡，把余生献给哥哥的事业和他的孩子。有一次，陶行知得了1万多元稿费，小心地锁在柜子里。妹妹是家里总管，便向哥要钱。她不敢多要，小心地说：“给我四分之一作家用吧。”陶行知不给，说这钱要去办“晓庄”。文湜起先很生气，后来理解了哥的宏愿，她率全家迁至晓庄，住在茅草屋里，自己还担任学校的指导员。她耗尽心血，于1929年6月去世，年仅29岁。陶行知写祭文：“我所以能专心做事，全靠她免去我内顾之忧。我的事业，她没有一件不曾给我影响和帮助。没有她便没有我。她去了，从此我的生命已残废了一部分。”

元配夫人汪静宜，1913年嫁入陶家，她支持陶行知事业，随丈夫几次迁居：安徽、南京、北京、晓庄、上海，生了4个儿子，苦苦支撑这个家。后因不堪重负，患精神疾病，1936年她去世时，陶行知正在广西，来不及赶回，不知夫人芳塚何处。他痛心地回答老友询问：“你问我妻无恙，我听了说不出话来，眼泪要从心头泻出。待我去上坟时，当诉说你的挂念。她们去了也好，我索性将对家庭的眷恋，化作民族解放宏愿。”

望着这座长满荒草的土坟，我们心里充满感动。陶行知爱家，爱亲人，但更爱祖国和人民。为此，他舍弃甚多。芳草萋萋，青山寂寂，陶行知在这儿和他的亲人永远团聚。多少愧疚，多少遗憾，化作岁月，相枕以草，静静地飞。

香，在雨中摇曳致意，连迎面而来的雨也是香甜的。

撑着伞漫步在“之”字形的石桥上，尽管雨帘挡住视线，但并不妨碍雨点敲击在耳畔。那长长短短、高高低低的雨声，更为清晰，更为亲切，这是何等的惬意和愉悦呀！随着伞的旋转，雨珠向四周飞溅，滴入水池中，游鱼也前来凑趣，吐着水泡时隐时现；青草池塘蛙声彼起，唱着温情脉脉的情歌。在曲折回廊中，一步三景。漏窗之外，竹影婆娑。凭栏小憩，听着抑扬顿挫的“沙沙”雨声，何止是春雨的细语呢喃，是歌声，是语声，还是掌声，又或者三者皆有之。细雨中偶尔小鸟啾啾，更是把听雨的感受推进诗意的境地，处在这样的雨景中，真是雨不醉人人自醉。

听雨可以洗耳，也可以濯心。雨打心灵，不会有寂寞。人生旅途会经历无数场雨，雨是可遇而不可求的，不要吝惜听雨的时间。

喝酸奶能隆胸吗？写下这个题目，似乎是一个笑话，但是，近日在香港的媒体上，说喝某酸奶类商品能丰胸兼防癌的神奇功效，于是，出现了四处抢购这种饮品的风潮。

这是一种含活性乳酸菌饮品。它用酸奶作为原料，加糖、水再次进行调配而成。是兼保健、营养与风味的一种饮品。但无论如何，与丰胸减肥毫不搭界。我从事整形美容工作三十多年，从未有足够的证据证明，喝了某种保健饮料，胸部会日益隆起，腰身会一天天瘦小。益生菌可保湿，也可以制作护肤品，但即使制成护肤品，也不能用以丰胸。

从喝酸奶能丰胸，联想到隆胸另外的几种误区，借此机会说一说。

现在有许多女性都想要拥有一个丰满的胸部，好的身材，于是假体隆胸手术是越来越火了。假体隆胸的确是很好，但是，有的女性对假体

丰胸有很多不正确的认识。

比如说，隆胸就要越大越好。这种一味求大的想法，实在是认知上的误区。胸部大小与个人的先天遗传、后天营养、身体锻炼等密切相关，若乳房基本发育正常，就不必隆胸。乳房并不是越大越美，而最重要的是要和本身形体相协调才最美。乳房的美学标准是饱满、匀称，柔韧而富有弹性。两侧乳房大小、外形、位置均对称一致，两乳间隔大于20厘米。乳房基底面直径在10~12厘米，从基底面至乳头的高度为5~6厘米。乳房挺立，环差为17~20厘米为宜。两个乳头与胸

街上，到处能闻到烤制烧饼的香味，人们游走在镇街上，手里拎着的也都是盒装的黄桥烧饼。我一连看到镇上有好多家“黄桥烧饼制作培训中心”，说明这间对小小的黄桥烧饼够重视的，不让其退化，不使其失传，要跟上时代的步伐、跟上当代人不断变化的口味和需求呢。显然，现在我们看到和吃到的黄桥烧饼已远非原生态的烧饼啦。也许从前的黄桥烧饼与我们常吃的大饼相近，就算在“黄桥决战”时代，老百姓唱着“黄桥烧饼黄又黄暖，黄桥烧饼慰劳忙，嘿！烧饼要用热火烤暖，军队要靠百姓帮……”拥军送上的干粮烧饼也不会是现在这样的精致模样。黄桥人在发展黄桥烧饼上堪称与时俱进、终成一大地方特色品牌。

骨切迹成一个等边三角形。胸部过大，不仅突兀，还会形成驼背，所以不是越大越美。

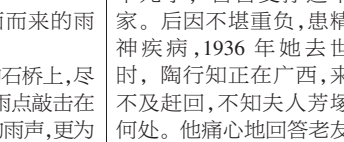
又比如说，任何年龄的女性都可以做隆胸手术。这也是不对的。不是任何年龄的女性都可以做隆胸手术。只有先天性乳房畸形和哺乳后严重萎缩的患者以及青春期乳房发育不良、妊娠后自发性乳房萎缩、青春前期乳腺组织病变或乳房两侧大小严重不对称等患者，才有必要进行隆胸整形手术。

适宜做隆胸手术的女性有两个年龄段：一是20岁左右的女性较多。20岁左右的女性，因发育已经成熟，乳房不会再有明显的变化，这时如果发育不良，乳房扁平或小，造成体态不美，经过隆乳手术填补女性体征的缺陷，使女性重新找回自信；二是30岁以后的女性。30岁以后的女性，由于年龄的增长，生养、哺乳等因素，造成了乳腺的萎缩，乳房的下垂、松弛、变小。因此重塑完美乳房成了她们最迫切的需要。

此外，隆胸手术并非如广告所称的无痛苦和绝对安全，且有许多的禁忌，如患有心脏病、慢性肝炎、慢性肾病、胶原组织疾病、乳腺纤维囊性病及疤痕体质的人就不能做隆胸术。总而言之，健康比美丽更重要，不要轻易让自己去做所谓“新技术”的“试验品”，更不要听见风就是雨，盲目跟风。（作者为上海455医院整形外科副主任医师）

芳草萋萋

叶良骏



喝酸奶能丰胸吗？

宣庆元

杏林夜谈

喝酸奶能丰胸吗？

宣庆元